

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0034/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 9

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Życie i praca w warunkach nieustannej zmiany

Nr kursu: 9/098/2026

Uczestników: 10 w tym kobiet: 9, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 28.03.2026-29.03.2026



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu, nr sali)
28.03.2026	08:30-09:15	Charakterystyka współczesnego środowiska pracy w kontekście modeli VUCA i BANI Wpływ dynamicznych zmian na funkcjonowanie pracownika i organizacji	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	09:15-10:00	Psychologiczne reakcje na zmianę (emocje, mechanizmy obronne, stres) Etapy przechodzenia przez zmianę (model krzywej zmiany) oraz ich znaczenie w pracy zawodowej	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	10:00-10:10	PRZERWA	
	10:10-10:55	Indywidualne postawy wobec zmiany – analiza przekonań wspierających i ograniczających Rozwijanie elastyczności i adaptacyjności jako kluczowych kompetencji przyszłości	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	10:55-11:40	Rola lidera i menedżera w procesie wprowadzania zmiany w organizacji Komunikacja w zmianie – zasady budowania zrozumienia, zaangażowania i poczucia bezpieczeństwa	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	11:40-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Identyfikacja źródeł oporu wobec zmian (indywidualnych i zespołowych) Strategie pracy z oporem pracowników – metody reagowania i wspierania zespołu	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	12:35-13:20	Budowanie zaangażowania i współodpowiedzialności pracowników za proces zmiany	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	13:20-13:50	PRZERWA	
	13:50-14:35	Współpraca zespołowa w warunkach niepewności i zmienności	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	14:35-15:20	Etapy procesu podejmowania decyzji w środowisku zmiennym i niepewnym	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	15:20-15:30	PRZERWA	
15:30-16:15	Podejmowanie decyzji przy ograniczonej ilości danych i informacji Błędy poznawcze i heurystyki wpływające na jakość decyzji	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2	

28.03.2026	16:15-17:00	Rola intuicji i analizy w procesie decyzyjnym Ocena ryzyka i konsekwencji podejmowanych decyzji Odpowiedzialność za decyzje w kontekście pracy indywidualnej i zespołowej	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
29.03.2026	09:00-09:45	Funkcjonowanie człowieka w warunkach stresu i presji Mechanizmy powstawania stresu oraz jego wpływ na efektywność pracy	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	09:45-10:30	Zarządzanie emocjami w sytuacjach trudnych i wymagających Odporność psychiczna (resilience) jako kompetencja wspierająca efektywność	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	10:30-10:40	PRZERWA	
	10:40-11:25	Zarządzanie energią (fizyczną, emocjonalną i mentalną) Techniki utrzymania koncentracji i efektywności w dynamicznym środowisku pracy	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	11:25-12:10	Kompetencje przyszłości (adaptacyjność, uczenie się, elastyczność, odpowiedzialność) Proaktywność i odpowiedzialność za własny rozwój zawodowy	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	12:10-12:20	PRZERWA	
	12:20-13:05	Budowanie postawy uczenia się i otwartości na zmiany Rozwój kompetencji w kontekście zmieniającego się rynku pracy	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	13:05-13:50	Współpraca i komunikacja w zmieniającym się środowisku pracy Tworzenie indywidualnego planu rozwoju w kontekście zmian	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2